

书里书外

教育是有痕迹的

虞友海



视觉中国 供图

煦海与我联系,请我为他的新著《跟情绪做朋友——教师情绪管理与成长》(陈煦海 著,华东师范大学出版社)一书写个书评。我有些犹豫,我从未认真读过一本心理学著作,基本算是“心盲”,担心评不到点上,但还是爽快答应。首先我正在撰写教育反思一书,涉及社会及学生心理现象的分析,正好可借此机会弥补自己的短板。其次,煦海本身就是一位具有传奇色彩的读书种子,他从一个贫困乡村的孩子到大学的心理学教授,从一个普通中师生到中国科学院博士,经历了怎样一个心路历程,好奇的我也想一探究竟。此外,“跟情绪做朋友”,除书名让我好奇外,也想从中得到迷津的指点,让我这个情绪型的人,后半生能与自己的情绪和平相处。

实不相瞒,在我阅读之前,由于偏见还是有些心理排斥。最初认为心理学就是偏僻生硬的术语加上枯燥乏味的阐释,但当我读了这本书后,完全改变了我先前的认知。平易朴实的语言、深入浅出的解读,给人清新顿悟之感。这是一本专门为中小学教师撰写的通俗读物,可读性强。所举案例,大都来自作者的亲身经历,给人似曾相识、感同身受的感觉。作者虽年纪不大,但阅历丰富,先后在村小、完小(镇中心校)和重点高中教过书,又是心理学大师的得意门生,这一独特优势,使他这本具有顶天立地的效果。既有最新心理学理论的支持,又非常接地气。作者是一位大学教师,但他对基层教师最了解,深知基层教师需要什么,想用自己的专业优势,造福中小学教师,让他们“借此增加自己心智的

灵活性,用智慧和幸福助推我们在食物链上的攀爬”。如何用智慧和幸福助推中小学教师?作者给出了明确的答案:“在这个资源稀缺的世界里,我们不要想当主子凌驾于情绪之上,而是摆正了身段去跟情绪做朋友!”这也是本书的主题。

读完此书,我突然想到一个真实的故事。南非有一个部落酋长,心地善良,性格温和,得到大家的尊重和爱戴。但他的儿子脾气却很坏,对家里的女仆和干活的园丁动辄就责骂,甚至毒打。酋长为此忧心忡忡,为扭转其暴躁性格,便找来一把铁锤和一袋钉子交给儿子说:“孩子,每当你控制不住要发脾气的时候,就把一颗钉子钉在咱家后院那棵橡树上。”

男孩第一个星期在橡树上钉下了20颗钉子,第二个星期钉下了15

颗。之后,数量逐渐减少。有一天,男孩对他父亲说:“控制自己的脾气,还是比在坚硬的橡树上钉钉子要容易些!”每次他费力地钉上钉子后,心中的怒气便随之消失了。后来,这个男孩再也不乱发脾气了,父亲带着他来到后院,让他把所有的钉子都拔出来。然后指着橡树上的一个个钉孔说:“钉子是拔出了,但留下的疤痕,永远不会消失。孩子,宽容地对待你身边的每个人吧!不要在任何人心中留下疤痕。”这位父亲真是一个高明的心理医生。这个男孩是谁?他就是南非伟大的黑人总统——曼德拉。

曼德拉的故事告诉我们,与情绪做朋友,学会忍耐与宽容,不仅会减少对他人伤害,也会让自己变得成熟与快乐。这个故事也启示我们:教育是有痕迹的,教育者要学会尊重孩子,

千万不要伤害他们的人格。否则,就会给孩子心中留下永远的疤痕。可见,管控好自己的情绪,学会跟情绪做朋友,应该成为中小学教师必修课,这是教师这一特殊职业的性质所决定的。有一句谚语叫“冲动是魔鬼”,意思是说,管控不了自己的情绪,就会导致灾难性的后果。教师若管控不了自己的情绪,会给学生带来心灵的伤害,甚至影响孩子一辈子的幸福。

那么,如何管控好自己的情绪?本书二、三部分分别讲了“积攒跟情绪做朋友的本钱”“练就跟情绪做朋友的胸怀”。如何“积攒跟情绪做朋友的本钱”?作者提出两个关键办法,一是征服现实,二是调整欲望。所谓征服现实,就是通过自己的不懈努力,不断战胜自我、超越自我,让自己变得强大,成为知识渊博、师德高尚、技艺精湛的优秀教师。这样的教师,学生欢迎、家长信任、社会称赞、同行认可,自然就不断体验到自己职业的成就感和幸福感。所谓调整欲望,就是对自己准确定位,期望值不能太高,目标不能过大,要有知足常乐的心态。人的一生,要做的事情很多,既要有所“追求”,但又不能“苛求”;既要努力做到“不凡”,但也不要拒绝“平凡”。凡事顺其自然,不要给自己频繁“加压”,也不要跟自己无谓“较劲”,要学会善待自己,学会给自己的心灵松绑。书中提出的建议,案例生动,操作性强,其中不乏我自身的影子,让我感受最深的有两点。

第一,要事第一,高效利用时间。这是作者给出的积攒跟情绪做朋友的

第一技巧。由于应试教育的压力,不少教师几乎将所有精力和时间都用于备课、改作业和管理学生,专业提升的读书时间没有了,能力提升的反思时间也没有了,甚至自己的孩子也无暇照顾,换来的却是持续走低的成就感,职业倦怠越来越严重,心理健康逐年下降。为什么会这样?我曾进行过调研,原因很多,归结起来大概有:满足于现状,没有明确的人生规划,将成功想象得太难,缺乏责任担当意识等。我认为,凡是说没时间读书的人,大多是平庸者为自己的惰性辩护的漂亮借口。很多人不是没有时间,而是时间利用的效率低。

第二,培养同理心,建立人际信任。同理心就是站在对方的立场(或角度)去思考问题,了解对方的感受与看法,然后做出彼此都能接受的建议或结论。也就是我们常说的,要换位思考,将心比心,推己及人。可以说,这既是处理人际关系的准则,也是事业成功的诀窍,更值得我们教育工作者深思:当与对方发生争执前你是否做到换位思考?学生犯错后你是否与学生进行推心置腹的交流?这种社会撕裂现象在下一代如何避免?如果真正做到用同理心去看学生的错误,去处理师生之间的关系,问题也就不会成为问题。生活中,多一点心感激,就会少一些怨恨;多一点理解,就会少一些误会;多一点心宽容,就会少一些矛盾。请把同理心装在心中,静静融化,慢慢扩散吧。人心齐,泰山移。只要建立相互信任的人际关系,我们的明天会更加美好。

(作者单位:重庆市黔江中学)

“永远的校长”黄炎培

——读《黄炎培与浦东中学》

赵才欣

在近现代中国基础教育史中,有“北南开、南浦东”的说法,在《教育大辞典·中国近现代教育史》《中国百年老校》等文献中,都有“浦东中学”的条目或专文,都谈到其首任校长黄炎培。被誉为中国现代基础教育“活化石”的吕型伟,称浦东中学是“中国近代教育的一座宝库”。倪瑞明所著的《黄炎培与浦东中学》(上海教育出版社),是现任校长对首任校长的致敬之作,让他能穿越百年“拜见”浦东中学“永远的校长”黄炎培先生。

说到20世纪中国教育家之一的黄炎培,一般人都认为他是“中国职业教育开创者”,其实他也是中国基础教育领域的一代大师。黄炎培出生于1878年,幼启蒙于家教,弱冠先为塾师,后求学于南洋公学,得遇恩师

蔡元培,受其教诲和影响,随即投身“教育救国”的伟大事业。他首创中国“实”教育源于其“实业救国”思想,对中国职业教育的办学方向、课程设置、教师专业发展都影响深远。他一生都在教育与实业两个领域间往返奔走,而这种追求源于其青年时代所受的基础教育,并贯穿其改造旧学、创办新学、领导办学的全过程。诚如该书封面所言:黄炎培痛感于江山破碎、国弱民穷,他立志以教育救国、教育兴国为使命,坚持铸魂立魂育人。由此他的教育思想中饱含社会情怀和家国情怀,对教育主张兼容并包、学以致用,创立了中国“实”教育典范,为把具有海派教育思想的浦东中学建成“中国近代教育的一座宝库”夯实了基础。

浦东中学创办者杨斯盛是清末华

夏大地上难得的一位“兴邦之星”。幼年他家境贫寒清苦,立业有成即以兴学为担当,并不怕家财为代价。他出资购地设计打造了家乡的这所现代学校,但不像一些实业家,以自己为校名,告诫自身及家人均不能干预学校具体的专业运行,只能由教育家办学。他的这种境界感动了包括黄炎培在内的一批有识之士,也为黄炎培实践他的“实”教育思想创造了十分有利的条件。

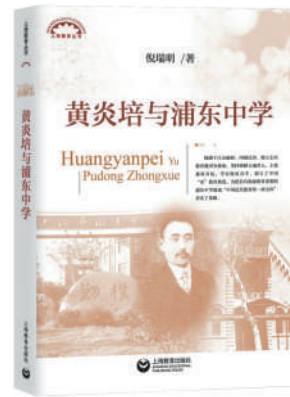
笔者曾走访过浦东中学,在阅读本书后,对此有了较为清晰的认识,笔者将之概括为“一魂四策”。

首先是办学的缘由聚于“魂”,为家国办教育是办学校之“魂”。这个“魂”基于大志,落于实践。我们看到百年老校浦东中学的校友中,涌现出

张闻天、钱昌照、蒋经国,“两弹一星”功勋王淦昌、陈芳允等一批院士,李一氓、曾涌泉、冯文彬、马识途等革命家。

“四策”即“纳、鉴、融、创”,无论是办学之力必须靠“海纳”,无论课程、师资和技术,都要放眼海内外,因而教育思想是“兼收并蓄”,教师是“广聘名宿”而“精英云集”,课程是中外汇流终为“洋洋大观”,学校的格局显示出“纳得百川方为海”的气势。其二是独具慧眼的“鉴”,善于分辨或分配所纳之资源,如课程要接地气,对来自海内外教师的聘用要最大效能地发挥其专业所长。其三是注重内质之“融”,能尽力将不同风格的教育主张、不同理论流派的课程有机融合,各扬所长。其四是注重面向未来,在“融”的基础上提升品质。

笔者认为,“纳、鉴、融、创”,是与



“海纳百川、追求卓越;开明睿智,大气谦和”的海派文化一致的,故而将黄炎培的“实”教育称之为“海派教育风格”,“海派教育”元素在本书中也有较为充分的体现。建校历史有113年的浦东中学,如今已经成为上海不少教育部门组队前来开展“四史教育”的活动场所,整个校园蕴藏着丰富的文物,有着丰厚的历史积淀,堪称为“中国近代教育宝库”。

(作者单位:上海市教委教研室)

《教育部基础教育课程教材发展中心 中小学生学习指导目录(2020年版)》图书推介③

21. 京剧脸谱

京剧脸谱是我国一种特殊化妆方法,其鲜明绚丽的颜色、犀利流畅的线条、刻画细微的图案,成为中国传统文化的符号之一。京剧脸谱在颜色、线条和图案方面都采用了不同的夸张装饰手法,表现出忠义、勇猛、奸诈、刚直、威武等人物行当的品格特征。此书作者傅学斌出生于梨园世家,也是京剧脸谱画家。本书介绍了京剧脸谱的源流及演变、功能和分类,并配有68幅脸谱,让读者直观地感受到京剧脸谱之万种风情,揭示了京剧脸谱缘何以其艺术之魅力冲出戏曲,升华为一种美术作品,跻身于中国艺术之林。小学生通过书上这些五颜六色的脸谱,不仅能学会欣赏京剧脸谱的装饰手法,还能了解中国京剧艺术的特魅力。

(中国音乐学院音乐教育系教授、博导 刘沛)

22. 周恩来寄语:青少年版

本书主要收录了周恩来总理对人生的感悟、理想和追求,以及对青年一代的期望。全书汇集周恩来寄语100多篇,其中有周恩来青年求学时书写的,展现了他从青少年时代起就有宏伟大志和深刻思想;有他在革命战争年代书写的,展现了他作为共产党人的坚定信念和坚强意志;有他在社会主义建设时期书写的,展现了他做人做事的崇高品格,以及在经济建设、教育、外交等方面对青年人循循善诱的教诲。阅读这本书,能够使小学生受到革命传统教育、革命理想教育和道德品质修养教育。

本书摘录了部分周恩来在南开读书时的作文手稿,配有反映周恩来生活、学习、工作的绘画,文字简洁,版面疏朗大方,适合小学三、四年级学生阅读。

(国家教材委员会委员 韦志榕)

23. 雷锋的故事

本书讲述雷锋同志从一个孤儿成长为一名共产主义战士的不平凡经历。全书由苦难的童年、雨露滋润、到鞍钢、火红的青春、参军、钉子精神、孩子们的知心人、永生的战士等30个故事串联而成,生动记叙了雷锋同志平凡而伟大的一生,展现了他热爱祖国、爱岗敬业、热爱劳动、艰苦奋斗、助人为乐、无私奉献的优秀品格。这些优秀品格,是我们今天从小培养社会主义事业的建设和接班人必须具有的。阅读这本书,能够让小学生认识和了解雷锋同志的成长过程,学习他公而忘私的共产主义风格,在心中滋养和崇尚雷锋精神,对他们的健康成长大有裨益。本书故事情节引人入胜,语言生动,适合小学三、四年级学生阅读。

(国家教材委员会委员 韦志榕)

24. 林汉达中国历史故事集

本书讲述了从周朝东迁到晋朝统一全国的1050年间发生的有趣历史故事。全书由春秋故事、战国故事、西汉故事、东汉故事、三国故事五个部分组成,每个部分选择20余个故事,每个故事以一个成语命名。因此,本书既是一部连续的历史故事集,勾勒出一幅幅生动的历史画卷,又是一本成语故事集,对成语的历史典故娓娓道来。本书虽

然以讲故事的方式讲述历史,但是注重史实的准确性,而且每个故事都能展现出一些做人做事的智慧和道理。阅读这本书,能够使小学生读(听)故事、学历史、增智慧、明道理。本书以口语化的语言风格讲故事,生动有趣,朗朗上口,适合小学三、四年级学生阅读。

(国家教材委员会委员 韦志榕)

25. 刘兴诗爷爷给孩子讲中国地理

本套书全景式地描写了中国的地理国情。全套书共分为7册,第一册为中国地理总论,概述了中国的位置领土、行政区划、人口民族、自然环境、经济发展等方面的基本情况;第二册至第七册为中国地理分论,分别介绍了我国华北地区、东北地区、西北地区、西南地区、华东地区和华中地区中每个省级行政区有代表性的地理风貌,包括省会城市的特色、著名的景点风光等,充分展现祖国山川的雄伟壮丽,社会建设的日新月异,人民生活的多姿多彩。阅读这套书,能够使小学生加深对祖国地理国情的认识,增强热爱祖国、热爱家乡的情感。本套书彩色印刷,图文并茂,以口语的方式娓娓道来,适合小学三、四年级学生阅读。

(国家教材委员会委员 韦志榕)

26. 居里夫人的故事

玛丽·居里(居里夫人),是20世纪最负盛名的女性,唯一的两获诺贝尔奖的科学家。爱因斯坦如此评价居里夫人:“她是本世纪唯一未受盛名腐化的人。”《居里夫人的故事》是一部专为青

少年学生撰写的优秀人物传记,作者以生动的笔触描绘了居里夫人在逆境中前行,由普通女孩通过自己努力,顽强走上科研之路并成为全球杰出科学家的历程。该书突出了居里夫人若千重要的人生节点,如童年、艰难的波兰生活、家庭教师岁月、大学时光、皮埃尔(她未来的丈夫)的出现、科学的发现、诺贝尔奖获得、皮埃尔去世,直到她离世。居里夫人对科学的挚爱、对知识的追求、对品行的坚守一定会成为青少年学生永恒的榜样。

(首都师范大学课程与教学研究所教授、博导 石鸥)

27. 儿童哲学智慧书

《儿童哲学智慧书》是当今法国最畅销的儿童哲学图画书之一,全书共9册,每一册围绕一个重要的哲学主题展开,包括“我是什么”“生活是什么”“幸福是什么”“知识是什么”“好和坏是什么”等。每个主题下设置了儿童时常感到困惑的若干问题,并以儿童的话语从不同角度进行解答。不同的解答又衍生出进一步的追问,最后给出引导性的总结并指出问题的价值所在。这些问题和回答天真可爱,充满童趣,符合儿童的语言习惯和思维方式。内容看似简单,实则设计巧妙,环环相扣,引领孩子不断倾听自己理性、情感和意愿的声音。儿童在问答中可以增进对自己和他人的理解,获得独立思考的习惯和能力。全书配图简约生动,充满儿童特有的天马行空的想象。

(首都师范大学课程与教学研究所教授、博导 石鸥)

28. 哲学鸟飞罗系列

《哲学鸟飞罗系列》丛书共10册,每一册都聚焦孩子成长中的一个典型问题。六岁半的菲卢是一个酷爱足球的金发小帅哥。在他身边,有深爱他的家人,有最好的朋友,有最爱的猫咪。可是,即使沐浴在爱的阳光中开心地享受每一天,小菲卢也不可避免地有着成长中的烦恼:“为什么爸爸觉得工作很累,就可以辞职;而我觉得上学好累,就不能退学呢?”“为什么我没有钱?”“我可以永远不死吗?”“我可以打架吗?”……天啊,原来在帅气的小主人公脑海里,还隐藏着这么多令他困惑的问题。《哲学鸟飞罗系列》中的每一个问题,都曾经在无数孩子的成长过程中反复出现过。阅读哲学鸟飞罗的故事,能够帮助孩子增长健康成长的哲学智慧,引导孩子走出心中的困惑。

(首都师范大学课程与教学研究所教授、博导 石鸥)

29. 成语故事

成语是汉语中经过长期使用、锤炼而形成的结构定型、意义完整的固定短语,大多来源于古代寓言、历史故事、神话传说、民间故事、诗词曲赋、名人名言等,具有言简意赅、结构稳固、易学易记、使用广泛等特点。成语凝聚着中华民族的文明精

暑期荐读

在阅读中成长

唐伟

二十年前,我第一次在《中华读书报》上看到侯艺兵《永远的怀念》摄影专栏。黑白照片,配以百字生平 and 毕业成绩。再仔细看,照片上的人物均是当年逝世的著名学者,很震撼,瞬间就定格在脑海中。

今年春节期间,因疫情宅在家里,我又读到了侯艺兵作品《院士怎样读书》。这么多年来,作者依然满怀激情,镜头对准院士,关注科学事业的发展。《院士怎样读书》是一本图文并茂、文采飞扬的摄影作品。这本影集收录了56位院士的书房照片,同时配以院士们关于读书心得的亲笔赠言,字字珠玑,字里行间有很多关于读书的耐人寻味的故事,发人深省,启迪良多。

透过照片,我走进院士们的书房。院士的书房很普通,看上去都是“陋室”“蜗居”,极其简单、朴实。既没有富丽堂皇的设计,也没有精雕细刻的装饰,所用的书架和书桌,有的是父辈遗留下来的,有的是跟随了自己几十年,朝夕相处,须臾不离。最让我难忘的是电机工程学家丁舜年院士,由于三代同堂,他把书房搬到不足五平方米的阳台上,用玻璃隔出一个小巧精致的书屋,加上书柜、书桌,仅有容膝之地,但院士的论文就是在这里一篇一篇写出来的。或许对于丁院士来说,只要有书桌,窗外喧闹声、车水马龙,皆是过眼烟云。

院士之所以成为院士,在于他们读书方法的独特。土木工程和结构力学专家龙驭球归纳出“加、减、问、用、创”五字读书法。“加”——广采厚积,织网生根;“减”——去粗取精,弃形取神;“问”——勤思善问,开启迷途;“用”——实践检验,多用巧生;“创”——求实创新,乐在其中。核武器工程专家胡思得鼓励青年人要精读几本经典,哪怕吃透一本经典,熟悉运用基本概念,任何时候都有益处。

然而大多数院士都表达了“由博返约”这个观点。读书如同做学问,要厚积薄发,初读时要博览,越读越厚,但是养成习惯后,要透过现象看到本质,就会越读越薄。由薄到厚,再由厚到薄。由博返约,需要透过字面提炼精华,非下一番功夫不可,其实一个人把书读得越薄,说明他越有能力把知识运用于实践,进而创新和创造。

在这本书中,院士们都谈了对自己影响最大的一本书。有个奇怪的现象,很多院士都是在遇见一本有趣的书以后,从喜欢上某个学科,最终成为这个领域的专家。地质学家王鸿祯在北大上学期期间读到葛利普《地史学教程》时,为他打开了千奇百怪的地球奥秘,把他引进了地质大门。数学家吴俊俊在高中时读到了德国数学家柯朗《微积分》,爱不释手,从此迷上了数学。理论物理学家何祚庥在大学时读到《军用原子能》(又称《史密斯报告》),震动极大,直接改变了他的择业方向。有人说,人与书是有缘分的。我始终相信,一个人只要肯读书,一定会遇见他想要的书。好书,就像一盏灯,永远在那里等着有缘之人。

在这超长假期里,每天晚上,我会睡前翻一翻这本摄影作品集。看图、看字、看人,揣摩院士们对于读书的真知灼见,聆听院士们人生的肺腑之言,我常常会被莫名感动,这种无声无息的感动,或许就是一种成长吧。

(作者单位:江苏省淮安市淮阴区教体局教研室)